

# Planning des activités ERC St Omer Novembre 2019



**Activités GRATUITES pour les personnes inscrites**  
**Espace Ressources Cancers :**  
**Quartier Foch, Rue du quartier de la Cavalerie 62500 Saint-Omer**  
**Inscription à l'ERC par Téléphone 07 50 06 73 60 ou 03.28.27.97.34**  
**par mail : [espaceressourcecancer@esl-asso.fr](mailto:espaceressourcecancer@esl-asso.fr)**



VENDREDI 1

FERIE

LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8
Sophrologie (Maison de quartier St Exupéry) 10h00 à 11h30	Qi Gong (Salle de Judo) 14h30 à 15h30  Groupe de parole 14h00 à 15h30	Marche nordique 9h30 à 11h00	Permanence ERC Soutien psychologique Le matin sur rendez-vous Soins socio-esthétique L'après-midi sur rendez-vous Café parlotte 14h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00
LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15
FERIE	Qi Gong (Salle de Judo) 14h30 à 15h30	Marche nordique 9h30 à 11h00	Permanence ERC l'après-midi  RDV diététique L'après-midi sur rendez-vous	APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00
LUNDI 18	MARDI 19	MERCREDI 20	JEUDI 21	VENDREDI 22
Sophrologie (Maison de quartier St Exupéry) 10h00 à 11h30	Qi Gong (Salle de Judo) 14h30 à 15h30	Marche nordique 9h30 à 11h00	Permanence ERC l'après-midi Soins socio-esthétique L'après-midi sur rendez-vous Café parlotte 14h30 à 16h30	APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00
LUNDI 25	MARDI 26	MERCREDI 27	JEUDI 28	VENDREDI 29
Sophrologie (Maison de quartier St Exupéry) 10h00 à 11h30	Qi Gong (Salle de Judo) 14h30 à 15h30	Marche nordique 9h30 à 11h00	Permanence ERC l'après-midi  Atelier diététique 14h00 à 16h00	APA (Activité Physique Adaptée) 9h30 à 11h00

Retrouvez nous sur Facebook : @Espacesantedulittoral